

令和4年(2022年)

2.15

No.405

広報

# あおもり



【特集】

## 青森山田高等学校サッカー一部 **優勝** 第100回全国高等学校サッカー選手権大会

### 主な内容

04	市からの重要NEWS	10	・簡単体操で身体を動かそう！
	・20歳になったら国民年金にご加入を	12	情報ひろば
06	・税金に関するお知らせ	14	・テレビ15分特集番組
08	・「清掃ゴミ」を配布します	16	エコごはんレシピ紹介
10	健康ナビ		青森市の公式YouTubeこんなのがやっています！

写真：青森山田高等学校サッカー一部優勝パレード（1月17日）



# 青森山田高等学校サッカー一部

## 第100回全国高等学校サッカー選手権大会

# 優勝



1月17日、「第100回全国高等学校サッカー選手権大会」で優勝した青森山田高等学校サッカー一部が、新町通りを市役所駅前庁舎までパレードしました。

パレードでは、古川小学校の児童が選手と手をつなぎエスコート。

沿道には、「感動をありがとう」と書かれた旗を持つ児童や市民が集まり、選手たちや監督、関係者を祝福しました。

3年ぶり3度目となる選手権大会全国制覇を果たし、令和3年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会、高円宮杯JFA U-18サッカープレミアリーグ2021 EASTと合わせて高校世代三大大会で3冠という偉業を成し遂げたことをたたえ、セレモニーでは「青森市長特別賞」を授与。

黒田監督からお礼の言葉があり、古川小学校一年生から三年生までの児童から、選手へ花束が贈呈されました。

優勝パレード・セレモニー

：地域スポーツ課（☎017-1718-1431）

青森市長特別賞

：総務課（☎017-734-5042）



## 優勝パレード・セレモニー 青森市長特別賞授与

「3年ぶり3度目の優勝を果たしたのは、自分たちだけではなく、青森市で応援してくれた皆さんのおかげです。これから引き継ぐ後輩たちも、強い青森山田サッカー部を見せたいと思います。」

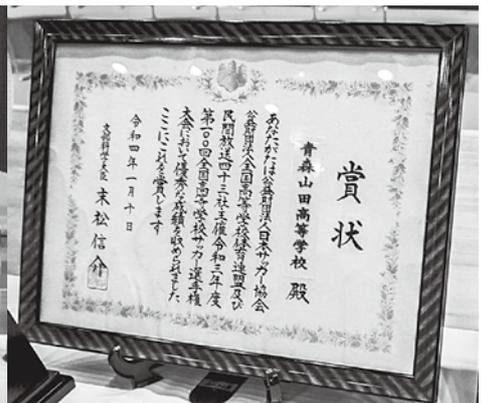


**主将 松木 玖生**

「春はまだまだ未熟だったチームは、試合を重ねることに成長し、特に三年生は今までの中で最もパワーがあり、誠実な選手となりました。青森市に帰り、3冠を成し遂げた達成感を改めて感じます。目の前の一試合を大切に、これからも応援していただけるよう、精進していきます。」



**監督 黒田 剛**



トピックス

# 20歳になったら 国民年金にご加入を

国民保医療年金課 (☎017-734-5352)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)  
青森年金事務所 (☎017-734-7495)



日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入しなければなりません。加入者は次の3種類に分けられます。

## 第1号被保険者

自営業者、農林漁業者、学生、無職のかたなどです。お住まいの国民年金担当窓口で加入手続が必要です。保険料は、加入者が直接納付します。

## 第2号被保険者

会社などに勤め、厚生年金保険に加入しているかたです。加入手続は勤務先が行

います。厚生年金保険料を納めることとなりますので、国民年金保険料の納付は不要です。

## 第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者(妻または夫)です。加入手続は第2号被保険者の勤務先が行います。加入している厚生年金保険が、保険料などの国民年金に必要な費用を負担します。

**国民年金保険料の納付は  
口座振替をご利用ください**

納め忘れがあると、老齢基

礎年金だけではなく、障害基礎年金や遺族基礎年金なども受けられない場合があります。納め忘れを防ぐためにも、便利な口座振替をご利用ください。

## お困りのときはご相談を

経済的な理由などで納めるのが困難なかたのため、保険料の一部または全額を免除する「免除制度」があります。50歳未満対象の「納付猶予制度」、学生対象の「学生納付特例制度」もありますので、お気軽にご相談ください。

## 後期高齢者医療高額介護合算療養費支給申請

後期高齢者医療制度被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和2年8月1日〜令和3年7月31日)の合算額が限度額(左表)を超えた場合、超えた額が支給されます(500円以下の場合対象外)。

世帯内に後期高齢者医療制度被保険者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

## 支給申請

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬、青森県後期高齢者医療広域連合から令和2年度分の「支給申

請のお知らせ」を送付します。  
申請に必要なもの

- ① 申請書
  - ② 支給申請のお知らせ
  - ③ 後期高齢者医療被保険者証
  - ④ 介護保険被保険者証
  - ⑤ 個人番号がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
  - ⑥ 印鑑(認印)
  - ⑦ 通帳等
- ※その他の書類が必要となる場合があります。

問 青森県後期高齢者医療広域連合 (☎017-721-3821)  
国民保医療年金課 (☎017-734-5343)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1153)

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得者Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得者Ⅰ ※3	67万円
一般 ※4	56万円
低所得者Ⅱ ※5	31万円
低所得者Ⅰ ※6	19万円

※1…課税所得690万円以上  
 ※2…課税所得380万円以上690万円未満  
 ※3…課税所得145万円以上380万円未満  
 ※4…住民税課税世帯  
 ※5…世帯全員が住民税非課税のかた  
 ※6…世帯全員が住民税非課税のかたのうち、世帯全員の各所得金額が0円のかた(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)  
 自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。



# 税金に関するお知らせ

市税等の納期限 今月  
納めていただくのは

今月分として納めていただく市税等の納期限は、次とおりです。忘れずに納めましょう。

◆2月28日(月)納期限

①国民健康保険税(普通徴収分) 第8期分

②後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第8期分

③介護保険料(普通徴収分) 第8期分

④児童保育負担金(保育料) 第11期(2月)分

⑤市営住宅使用料2月分

⑥市営住宅駐車場使用料2月分

⑦放課後児童会負担金2月分

◆3月10日(木)納期限

⑧市・県民税(給与特別徴収分) 2月分

⑨子育て支援課  
⑩子育て支援課  
⑪子育て支援課  
⑫子育て支援課  
⑬子育て支援課  
⑭子育て支援課  
⑮子育て支援課  
⑯子育て支援課  
⑰子育て支援課  
⑱子育て支援課  
⑲子育て支援課  
⑳子育て支援課  
㉑子育て支援課  
㉒子育て支援課  
㉓子育て支援課  
㉔子育て支援課  
㉕子育て支援課  
㉖子育て支援課  
㉗子育て支援課  
㉘子育て支援課  
㉙子育て支援課  
㉚子育て支援課  
㉛子育て支援課  
㉜子育て支援課  
㉝子育て支援課  
㉞子育て支援課  
㉟子育て支援課  
㊱子育て支援課  
㊲子育て支援課  
㊳子育て支援課  
㊴子育て支援課  
㊵子育て支援課  
㊶子育て支援課  
㊷子育て支援課  
㊸子育て支援課  
㊹子育て支援課  
㊺子育て支援課

⑦子育て支援課

(☎017-734-5348)

新型コロナウイルス感染症の影響により市税等のお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

問納税支援課

(☎017-734-5209)

浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)

市税などの納付は便利な口座振替で

口座振替は一度お申込みいただければ、ご指定の口座から市税等を自動的に振替納付する便利で簡単な制度です。ぜひご利用ください。

問納税支援課

(☎017-734-5220)

軽自動車税(種別割)の届出は確実にしましょう

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在の軽自動車等の所有者に課税されます。取得・廃車・名義変更・住所変更等をするときには届出が必要で、軽自動車等の異動の届出は3月31日までに済ませましょう。

※軽自動車税(種別割)は、自動車税(種別割)とは異なり、年度の途中に廃車や名義変更をしても税金は戻りません。

※県外で軽自動車・2輪車などの登録・変更をした場合

は、本市からの課税を止める手続が必要です。詳細は、市民税課までお問合せください。

課税対象の軽自動車等▼原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、2輪の小型自動車

納税通知書の発送▼5月中旬納期限▼5月31日(火)

※軽自動車税(種別割)には身体障がい者等に係る減免制度があります。申請期間は納税通知書が届いてから納期限までです。

問市民税課

(☎017-734-5192)

## 軽自動車等の種類と異動に関する届出窓口

区分	総排気量	届出窓口
軽自動車(3輪以上)	660cc以下	軽自動車検査協会 青森事務所 (☎050-3816-1831)
2輪車	自動2輪 250cc超	青森運輸支局 (☎050-5540-2008)
	軽2輪 250cc以下	
原動機付自転車	125cc以下	市民税課 (☎017-734-5192)
小型特殊自動車	—	浪岡振興部納税支援課 (☎0172-62-1186)

※普通・大型などの自動車は、県税である自動車税(種別割)が課税されます。届出窓口は青森運輸支局です。

市・県民税の申告を受付

令和4年度市・県民税の申告を、2月16日(水)から3月15日(火)まで、次の会場で受付します(土・日、祝日を除く)。期間内の申告をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、市民センター等の市有施設等を2月28日(月)まで休館しますが、臨時申告受付は、全会場とも従来通り開催予定です。

市・県民税申告受付会場

青森地区のかた

▼アウガ6階申告受付会場

随午前8時30分〜午後6時

(午前8時15分開場)

浪岡地区のかた

▼浪岡庁舎2階中会議室

随午前9時30分〜午後3時30分

※地区ごとに日時指定

本紙1月15日号・市ホームページ参照

問市民税課

(☎017-734-5192)



## 灯油購入費を助成

### ◆対象世帯

令和4年1月1日において、市内に住所を有し、次のいずれかに該当する世帯

- ① 満65歳以上のかたのみの世帯
- ② 身体障害者手帳、愛護手帳（療育手帳）または精神障害者保健福祉手帳等をお持ちのかたがいる世帯
- ③ 満18歳以下の児童を父母の一方または児童の親族が養育している世帯

### ◆助成要件

- ① 令和3年度の市・県民税非課税世帯であること

※令和2年中の収入が未申告のかたについて、次の場合は助成対象となる場合があります。ご相談ください▼非課税となる収入額のかた／非課税の収入（障がい年金、遺族年金など）のみのかた

- ② 生活保護を受給していない世帯であること

### ◆助成額 一世帯当たり1万円

◆申請書の交付・申請方法  
原則、郵便により申請、窓口でも申請可能

◆窓口での受付期間・時間

3月18日（金）まで（土・日、祝日を除く）午前9時～午後6時

### ◆窓口の受付場所

アウガ5階 インナーパーク  
浪岡庁舎 健康福祉課

### ◆窓口申請で必要なもの

- ① 申請者の身分が確認できるもの（運転免許証、保険証、マイナンバーカード等）
- ② 申請者名義の預貯金通帳の写し（名義・口座が確認できるもの）

### 問福祉政策課

（☎017-718-1076）

浪岡振興部健康福祉課

（☎0172-62-1174）

## 青森市DV相談

### 支援センター

ドメスティック・バイオレンス（DV）は、重大な人権侵害です。配偶者やパートナーからの暴力の悩みに相談員が応じます。ひとりで悩まず、ご相談ください。

☎017-734-5318【専用】

毎月3金曜日（祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時

備来所相談は要予約、原則女性を対象です。

## 満70歳以上の皆さんに 「いき・粋乗車証」を交付

市営バス等を低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続きにはご本人がお越しください。

＜手続に持参するもの＞

- ① 本人確認ができるもの（健康保険証など）
- ② 顔写真1枚（無帽、背景なし、縦3.5cm×横2.5cm、6か月以内）
- ③ 交付手数料1,000円（介護保険料段階1～3のかたは無料）

問高齢者支援課  
（☎017-734-5326）  
浪岡振興部健康福祉課  
（☎0172-62-1134）



## 市長コラム

### 小野寺あきひこの スコラム!

猛威を奮うコロナ禍の中だからこそ、子ども達を支える話題が続きました。

1月11日、令和3年度あおもりICT活用教材開発コンテスト表彰。最優秀賞を獲得した小柳小学校の伊藤秀基先生、東中学校の高安弘大先生はじめ16作品を表彰。1人1台端末を導入した青森市では、全国に先駆けICTを活用した授業を実践。万が一に備え、子ども達の学びを止めない体制を構築しています。

1月12日は、「あおもりコメ・米BOX



1月17日、青森山田高等学校優勝セレモニー。松本玖生主将と宇野禪斗副主将から大柳美宇さんと畠山暖生さんへ色紙とボールをプレゼント。

お届け事業」出発式へ。米価下落に伴う市産米の消費拡大のため、青森市出身の学生へ本市産のお米4kgを送るプロジェクト。コロナ禍でも市産米を食べて学業に専念してもらいたいとのエールを込めて、第1便の出発を見送りました。

1月17日、第100回全国高等学校サッカー選手権大会青森山田高等学校優勝セレモニーを開催。選手は古川小学校児童のエスコートで新町通りをパレード。表彰式では、3冠達成を記念し今夏（仮称）青森ユースサッカー大会の開催を黒田剛監督とともに発表。市内を競技会場に浅虫温泉などに宿泊いただくとのこと。全国から集う強豪校と青森山田高校の対戦が今から楽しみです。

青森市の未来を担う子ども達を守るため、今後も新型コロナの感染拡大予防に全力を尽くします。



令和4年度版  
「清掃ごよみ」家庭ごみの正しい出し方を配布

分別方法を掲載していますので、よく読んで、正しくごみを出しましょう。

◆青森地区

令和4年度版「清掃ごよみ」を、2月26日(土)から3月4日(金)までの期間に、全世帯に配布します。

◆浪岡地区

令和4年度版「家庭ごみの正しい出し方」ポスターを、2月15日(火)から3月上旬までの期間に、町内会などを通して全世帯に配布します。

※家庭から出るごみを対象としているため、事業所や店舗などには配布しません。

問清掃管理課  
(☎017-718-1179)  
浪岡振興部市民課  
(☎0172-62-1140)



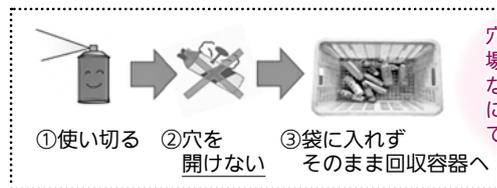
エアゾール缶(スプレー缶)等は「中身を使い切って穴を開けずに」捨てましょう

中身が残っていたり、風通しの悪いところでエアゾール缶・カセットボンベの穴開け作業を行うと、火災などの危険が伴うため、青森地区、浪岡地区でエアゾール缶(スプレー缶)・カセットボンベをごみとして出す場合、「中身を使い切り、穴を開けず、燃えないごみの日に回収容器へ入れる」こととしています。

穴開けは不要ですが、中身が残ったままごみに出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での火災の原因となるため、必ず中身を使い切り、空の状態ですべて捨ててください。

問清掃管理課 (☎017-718-1179)

浪岡振興部市民課 (☎0172-62-1140)



穴を開けてしまった場合でも、他の燃えないごみに混ぜずに、回収容器へ入れてください。

小型充電式電池の適正排出を!

ごみ収集車やごみ処理施設での火災の原因となるため、リチウムイオン電池等の小型充電式電池の適正排出をお願いします。

◆小型充電式電池の排出方法

- ①機器から取り外す
- ②端子部分をテープで覆って絶縁する
- ③家電量販店などの回収協力店へ

(電池を取り外せないもの、リサイクルマークがないものは使用済み小型家電回収ボックスへ)

使用済み小型家電回収ボックス  
※市役所本庁舎、駅前庁舎、浪岡庁舎、中央市民センターなど計16か所に設置



◀回収協力店はJBRCホームページでご確認ください。

小さな掛金・大きな補償  
スポーツ安全保険にご加入を!

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化、ボランティア、地域活動などの社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。詳細は、スポーツ安全協会ホームページ(HP <http://www.sportsanzen.org>)をご覧ください。

- ◆対象となる事故…団体活動中、往復中の事故など  
※自動車事故による傷害保険は適用、賠償責任保険は適用外
- ◆補償内容…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
- ◆加入受付期間…3月1日~令和5年3月30日  
※令和4年度から原則WEBで加入
- ◆保険期間…4月1日0:00から令和5年3月31日24:00まで
- ◆掛金…一人年額800円~11,000円  
※年齢、活動内容により異なります

問スポーツ安全協会青森県支部  
(青森県スポーツ協会内、☎017-718-1136)



カセットボンベ・スプレー等による火災に注意

青森消防管内において、カセットボンベやスプレー缶等が原因となる火災が数件発生しています。火災を未然に防ぐため、カセットボンベやスプレー缶を取り扱う際は、次のことに注意しましょう。

▼ストーブやクッキングヒーターなど、火気を使用する

ものの近くや、高温になる場所に置かない。▼カセットコンロを使用する際は、コンロ全体をおおうような大きな調理器具を使用しない。▼トーチバーナーを使用する際は、取扱説明書をよく読み、指定された専用容器を使用する等、正しく使用しましょう。

問消防本部予防課  
(☎017-775-0853)

# 知っていますか？「ヘルプカード」

障害がい者支援課 (☎017-734-5319)



ヘルプカードとは、障がいなどがあり、自分から「困った」「手助けしてほしい」となかなか伝えられないかたが、あらかじめ配慮してほしいことなどを記入し、日常生活や緊急時、災害時などに周囲の人に手助けを求めたいときに提示することで、手助けを求めやすくするカードです。ヘルプカードは、「手助けがほしい人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。

## ●障がいのある人が困っていたら...

聴覚障がいや内部障がいなど、外見からは障がいがあることがわかりにくい場合があります。『ヘルプカードを持っていて、何か困っているような人』を見かけたら、「何かお手伝いをすることはありますか？」と声をかけましょう。皆様のご理解とご配慮をお願いします。



## ヘルプマーク

「ヘルプマーク」を身につけたかたを見かけた場合は、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

## ●ヘルプカードの活用場面

### 緊急のとき

道に迷ったとき、パニックや発作、体調が悪くなったときは、短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードにはパニックや発作の際の対処法などを書いています。

### 災害のとき

災害が発生したとき、災害により避難行動が必要なときは、落ち着けるように、優しい言葉で具体的にゆっくり状況を伝えてください。安全確保を優先して連絡先に連絡をしてください。

## 各種相談

### ひとり親家庭等の 無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁護士がお応えします。  
 時 3月3日(水)午後1時〜3時  
 所 申 2月28日(月)までに、  
 ひとり親家庭等就業・自立  
 支援センター ☎017-734-  
 5817へ  
 4人(申込順)  
 備 相談時間は30分。申込時に相  
 談内容をお知らせください。

### 所得税確定申告の 無料相談所

時 2月16日(水)〜3月15日(火)  
 午後1時〜4時(土・日曜日、  
 祝日を除く)  
 各日6人  
 所 申 事前に青森県税理士会館  
 (中央一丁目13-3、☎017-  
 773-6797)へ※要予約

### 税理士記念日の 無料税務相談所

税に関する相談に税理士が応じます。  
 時 2月22日(火)午前9時〜正午  
 所 市民なんでも相談室(駅前庁舎1階)

6人※要予約  
 申 事前に青森県税理士会館  
 (☎017-773-6797)へ

### 女性のための女性司法書士 による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために無料で相談に応じます。  
 時 3月5日(土)午前10時〜午後4時  
 ☎017-752-0440【専用】  
 青森県司法書士会 (☎017-776-8398)

### 「解決の糸口を見つけに 行こう！」無料相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけます。  
 時 3月5日(土)午前10時〜午後4時  
 因 多重債務問題、遺産相続、不動産売買、公共料金の滞納、DV・離婚問題など  
 所 申 事前に信用生協青森事務所(☎0120-102-143)へ※要予約



今こそ  
介護予防

## 簡単体操で身体を動かそう！

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

まだまだ寒いこの季節、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか？毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を続けて、元気な体を保ちましょう♪

★足の外開き お尻の筋肉を鍛えることで歩行が安定します



転倒しないよう、  
壁に手をつけて

身体はまっすぐ！  
寄りかからない

お尻の筋肉を意識しながら足を真横に上げ下げして1回

体操の  
コツ

- ・ゆっくり声に出して数える
  - ・10回で1セット
  - ・朝・昼・晩、各2セット以上を目安に
- ※痛みがある場合や体調が悪い場合は無理せず休みましょう。

このほかの体操も紹介しています！  
詳しくはこちらから▶



青森市 自宅でできる体操

検索

監修：青森県立保健大学 理学療法学科 講師 新岡大和

ご利用ください♪

## 健康に関するイベント・講座

いずれのイベントも  
マスクの着用を  
お願いします



★あおもい健康づくりリーダーと運動しよう！

体力づくり講座

時 所① 3月1日② 3月8日③ 3月15日④ 3月22日の  
火曜日 いずれも10:00~11:15/元気プラザ  
内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操  
人 備各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください  
申 問①~④のいずれかを選択し、2月28日(月)まで  
に、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

★健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 3月3日(木) 10:00~15:00  
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア  
内 血管年齢測定や握力等の健康・体力チェック(予約制)、健康相談(予約優先)/50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申 問前日までに電話で、健康づくり推進課 (☎017-718-2942) へ

★健康C&C(Check&Challenge)

in 西部市民センター

時 3月9日(水) 10:00~11:30  
所 西部市民センター 3階  
内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談/各25人(申込順)  
備 公共交通機関をご利用ください  
申 問①②両方またはどちらかを選択の上、3月4日(金)までに電話で、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

★あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

中央地区リーダー企画口コトシ講座

時 3月10日(木) 10:00~11:30  
所 中央市民センター 3階集会室  
内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)  
備 タオル、飲み物、内履き、ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。  
申 問 3月4日(金)までに、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ



## オンライン市民向け認知症講座 ～認知症の治療と対応～

時 3月15日(火) 13:30～15:00

因 認知症の治療や対応 (講師: 認知症看護認定看護師)  
因 入料 認知症について学びたいかたで、パソコン・スマートフォン・タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた/30人程度/無料(データ通信料は利用者負担)  
因 開 3月8日(火)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレスを電話・Eメールで、高齢者支援課(☎017-734-5206、✉koreisha-shien@city.aomori.aomori.jp)へ



## 各種がん検診等の無料受診者証等・無料クーポン券・ABC胃がんリスク検診受診券をご利用ください

令和3年5月下旬から6月上旬にかけ、対象となるかたに市の各種検診の無料受診者証等・無料クーポン券・ABC胃がんリスク検診受診券を送付しています。**有効期限は令和4年3月末**です。  
対象者 令和3年4月2日～令和4年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

### ①無料受診者証等

- 大腸がん検診…40歳のかた
- 歯周疾患検診…40・50・60・70歳のかた
- 子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

### ②無料クーポン券

- 子宮頸がん検診…21歳の女性のかた
- 乳がん検診…41歳の女性のかた

### ③ABC胃がんリスク検診受診券

- 40・42・44・46・48歳のかた

※①～③いずれも、紛失した場合はお問合せください。  
因 健康づくり推進課 (☎017-718-2918)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1114)



## 在宅訪問歯科健康診査



寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

因 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

料 無料 (年度内1回)

※治療が必要な場合の治療費は自己負担

因 事前、高齢者支援課 (☎017-734-5326)、または浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134) へ



## 高齢者が健康を維持するためのポイント

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、家に閉じこもりがちになっていませんか？

感染予防に気をつけながら、健康維持を心掛けましょう。

因 高齢者支援課 (☎017-734-5326)

### ★動ける体でいるために

散歩や体操をしましょう。雪かきや庭いじりも効果的。

### ★お口の健康を維持し、低栄養にならないために

しっかり噛んで3食欠かさずに食事をとりましょう。

### ★心の健康を保つために

電話やメールで積極的に交流しましょう。

周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう。



## 石綿による疾病の補償・救済

石綿を吸い込むことによって発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因と認定されたかたには、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

みなさんのご家族で、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病にかかったかた、もしくはお亡くなりになったかたがいる場合は、青森労働局労災補償課または最寄りの労働基準監督署にご相談ください。なお、制度の詳細は厚生労働省ホームページ (HP<https://www.mhlw.go.jp>) をご覧ください。

因 青森労働局労災補償課 (☎017-734-4115)



## 3月の助産師による心と体のケア相談

時 3月7日(月)・22日(火)

いずれも①10:00～②11:00～

所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます (要予約)

因 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

因 各日①・②ともに1組 (申込順)

備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参  
因 希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ





# 情報ひろば

Information Plaza

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

！ イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## 県立郷土館・県民福祉プラザ連携展 関連特別講演会

### 「連絡船のあゆみ」

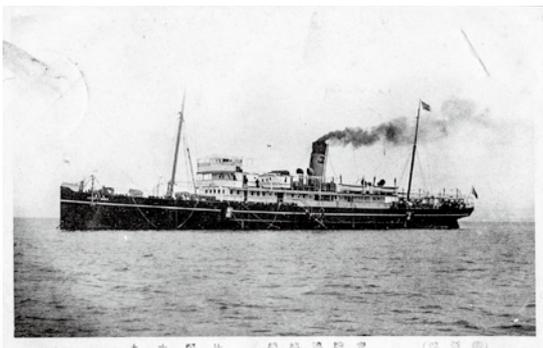
〒県民福祉プラザ管理室 (☎017-777-9191)

時 3月6日(日) 13:30~15:00 (13:00~受付)

所 県民福祉プラザ4階県民ホール

因 国鉄の青函航路で使用した船の変遷を中心に、これまでのあゆみや成り立ちについて講演。関連する写真や絵はがきも紹介。講師：佐藤良宣さん(県立郷土館学芸課 学芸主幹)

申 事前に、県民福祉プラザ管理室へ。



▲比羅夫丸 最初の青函連絡船



▲津軽丸Ⅱ 旅客を乗せる船としては最後の型の津軽丸型。そのなかの第一船。

時 3月1日(火)~27日(日)

9:00~17:00

※毎月第3月曜日の休館日を除く  
所 県民福祉プラザ1階エントランス  
因 郷土館が所蔵する資料を中心に、青函連絡船の写真パネルを展示。新型コロナウイルス感染症拡大防止により、会期を短縮して行います。

### 「写真展 連絡船の思い出」

## モヤヒルズ イベント情報♪

所 問モヤヒルズ(☎017-764-1110、HP <http://www.moyahills.jp/>)

### 青森市長杯モヤヒルズスキー大会 参加者募集！

種目…ジャイアントスラローム競技(GS)

時 3月6日(日) 受付10:00~、開会式11:30~

料 大人(中学生以上)2,000円、子供(小学生)1,500円

※フェスティバルチケット、  
シーズン券持参者は1,000円

申 3月5日(土)17:00までに、  
ヒルズクラブ1階フロントへ



## 広報あおもり 広告募集

●月2回発行(1日・15日)

●約123,500部発行

※市内毎戸配布

【申込み・問合せ】広報広聴課

☎017-734-5106



▲詳細は、  
市ホームページを  
ご覧ください



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、1月24日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

**イベント**

イベント名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
アレコホール 舞台芸術公演2022 「CROSS」	2/23(水) 17:00～／ライブ配信で開催 ／四層吹き抜けの巨大空間アレコホール で展開される舞台公演。詩と音楽と一輪 車パフォーマンスがクロスする物語をお 届け。	—	配信チケット1,500 円(別途手数料198 円)※WEB予約(ク レジット支払のみ) ／2/28(月)までの アーカイブ付	申込み方法の詳細は県立美術館 ホームページでご確認ください/ 県立美術館 ☎017-783-5243、 ☒www.aomori-museum.jp/ ja/event/20220223)  ホームページは こちら▶ 
アフタヌーン・ コンサート	3/19(土) 14:00～15:30／中世の館/ 「みみや～音魂の響～」出演：弓姫さん (ヴァイオリン)、佐藤晶さん(津軽三味 線)、今井洋美さん(ピアノ)	—	200円(高校生以下無 料)／新型コロナウ イルス感染症拡大防 止対策にご協力をお 願います。なお、 休憩時の飲み物提供 は中止します。	中世の館 ☎0172-62-1020

**募集案内・お知らせ**

青森鉄道少年団員募集	<p>☑乗車マナー啓発活動、クリスマス会、スポーツ大会等の活動</p> <p>☒入団 小学4～6年生(令和4年4月現在)／2～3人/年会費3,000円、制服代14,000円(入団時のみ)</p> <p>☒開 2/15(火)～3/14(月)に、JR東日本青森支店内 青森鉄道少年団事務局 ☎017-722-1175 9:00～16:00※土・日曜日、祝日を除く)へ</p>
3月はゆ～さ浅虫で 「春一番お楽しみキャンペーン」 に応募しよう!	<p>3月中に「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫の物販コーナー・市場でのご利用料金3,000円以上のレシートで、抽選で10人に「ゆ～さおすすめ詰め合わせセット」が当たります!(応募用紙は各レジに備付)</p> <p>☒開 3/1(火)～30(水)に、「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫 ☎017-737-5151)へ</p>

**まちなかの建物・空間等を活用したまちづくり**

～遊休不動産の利活用を通じて、  
新たなビジネスの創出やまちの魅力の向上に取り組んでいます～

リノベーションで  
まちづくり!

☒開 経済政策課 ☎017-734-2376

**リノベーションスクール@青森 アシタノアオモリ・家守育成編  
に参加してみませんか?**

創業や新事業展開などを考えているかたを対象に、全国の  
専門家の意見を聞きながら事業プランを磨き上げるワーク  
ショップの参加者を募集しています!

**【講師】**

時 3月5日(土)・6日(日)

所 AOMORI STARTUP CENTER (青森商工会議所会館1階)

料 3,000円

☒開 2/21(月)までに、フェイスブック(☒https://www.facebook.com/aomori.renovate/)から申込み。



▲申込みはこちらから



青木純さん  
(株式会社まめくらし代表取締役)



東海林諭宣さん  
(株式会社See Visions代表取締役)



中村公一さん  
(株式会社クロックアップ代表取締役)

## 市民図書館からのお知らせ



市民図書館 (☎017-776-2455)

## ◆ライブラリーフレンズ会員募集

さわる絵本の制作や対面朗読など、バリアフリーな図書館をサポートするボランティア活動をしたいかたを募集します。

【対象】 図書館活動に関心がある18歳以上の市民のかた

■申込方法 3月1日(火)～15日(火)に、申込書を市民図書館8階カウンターに持参・FAXまたは郵送(3月15日必着)で申込み

■郵送先 〒030-0801 新町一丁目3-7  
青森市民図書館読書支援サービスチーム  
※申込書は市民図書館、各市民センター、浪岡中央公民館に設置のほか、市民図書館ホームページにも掲載

## 青森市内石碑めぐり

市民図書館歴史資料室では、昨年春から市内の石碑を調査しています。その成果の一部は、毎月第3水曜日に図書館内で開催している歴史講座「『あおり歴史トリビア』を読む会」などで紹介してきました。そんな石碑のひとつをご紹介します。

令和2年(2020)3月31日をもって閉校した市立西田沢小学校。

明治10年(1877)3月15日に田沢小学として開校し、昭和52年(1977)に創立100周年を迎えました。これを記念して西田沢小学校創立百周年記念事業協賛会が、開校記念日の3月15日付で「栄光の道 百年の年輪」の碑を敷地内に建てました(2021.10.23撮影)。碑文は1月9日にお亡くなりになった、元内閣総理大臣海部俊樹氏が文部大臣時代に揮毫したものです。ちなみに、わが国最初の近代学校制度に関する法令である「学制」が明治5年に交付されてから今年で150年になります。



現在市民図書館は臨時休館中ですが、歴史資料室ではメールマガジン「あおり歴史トリビア」(毎週金曜日配信)、フェイスブックを通じて青森市の歴史に関する情報を発信しております。

市民歴史資料室 (☎017-732-5271)

check



## テレビ15分特集番組

市民広報広聴課 (☎017-734-5106)

Same Feeling 「Movement」 ～もっと便利で快適に～

2月23日(水) 15:10～15:25

ABA青森朝日放送で放送!

青森市民の暮らしを支える公共交通を強化し、「便利で快適な街」をつくるための取組について、青森県出身のイラストレーター 柿崎こうごさんのイラスト、声優 三上枝織さんによるナレーションでご紹介! 3月5日(土)に販売・サービスが開始されるAOPASS(アオパス)の情報も♪



三上枝織さん▶



◀柿崎こうごさん



Ⓔ記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ Ⓔ記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、1月24日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・  
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

自分で  
作ってみよう♪

## 味噌づくり体験

### ふれあい農園加工体験講座「味噌づくり」

Ⓔ 3月20日(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

Ⓔ 米麴の津軽味噌仕込みを体験

Ⓔ 入料各10人(抽選) / 4,000円(約10kg)

Ⓔ 所Ⓔ 2月28日(月)必着で、往復はがき(1人1枚)に、  
住所・氏名・電話番号・希望時間を記入し、〒030-1261 四戸橋字磯部243-342 ふれあい農園「味噌づくり」(☎017-761-3082)へ



### 講座

講座名	日時・場所・内容	対象・人員	料金・備考	申込み・問合せ
中世の館 歴史教室	3/5(土) 14:00~15:30 / 中世の館 / 「浪岡城物語」を読み解く 講師: 工藤大輔(歴史資料室長)	180人	新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力をお願いします。	中世の館 (☎0172-62-1020)
就職への第一歩! 職業訓練を受けませんか はじめての簿記基礎科	3/28(月)~7/27(水) 9:10~15:50 / 専修学校青森ビジネス専門学校 / 就職を考えているかのために、4か月の厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講。訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。	15人	無料(テキスト代は自己負担)	3/2(水)までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561)へ 詳細は「高齢・障害・求職者雇用支援機構 青森支部」のホームページをチェック▶



### チャレンジ! パソコン講座

所Ⓔ 中央市民センター (☎017-734-0164) 〒030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内容	開催日時
<b>Word・Excel操作が初めてのかた向けの講座</b>			
A45	Excel関数&データ活用術	簡単な関数等を加えた表を作成し、データ活用法などを学習	3/5(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A46	Wordの基本的な文書作成	文字の装飾やレイアウト等の基本を学びながら、簡単な案内文書を作成	3/10(木)・11(金) 10:00~12:00
A47	Wordの表機能を覚えよう	表作成等の基本的な操作を活用して、簡単なチラシなどを作成	3/24(木)・25(金) 10:00~12:00
<b>文字入力のできるかた向けの講座(応用)</b>			
A48	住所録活用を楽しもう	Word・Excelの住所録を活用して、宛名ラベルやはがきの宛名面などを作成する方法を学習	3/19(土) 10:00~15:00(昼休みあり)
A49	デジカメ・スマホの写真編集&活用術	デジカメやスマホで撮影した写真をパソコンに保存・整理し、Wordや画像編集ソフトでの編集&活用方法を学ぶ ※デジカメ・スマホ一式持参(デジカメのみ貸出あり/申込時に希望の有無を明記)	3/26(土) 10:00~15:00(昼休みあり)

Ⓔ 入料18歳以上 / 各10人 (いずれも抽選※申込者少数時中止あり) / 各1,500円

Ⓔ 往復はがき(1講座に1枚)の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ(2/22(火)必着) ※抽選結果は2/28(月)以降に通知。

Ⓔ OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催: NPO法人IT支援ネットあおもり

### 青森競輪日程(2月後半) 所Ⓔ 青森競輪場 (☎017-787-2020)

いわき平(F I) 場外	17日(木)~19日(土)	大宮(F I) 場外	24日(木)~26日(土)
防府(F I) 場外	17日(木)~19日(土)	四日市ナイター(F I) 場外	24日(木)~26日(土)
【取手】全日本選抜(G I) 場外	20日(日)~23日(水)	高知施設整備等協賛(G III) 場外	26日(土)~3月1日(火)
岸和田(F I) 場外	21日(月)~23日(水)	川崎ナイター(F I) 場外	27日(日)~3月1日(火)

競輪は適度に楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。

車券発売状況についてはお問合せください。



青森競輪場  
イメージキャラクター  
葵 明輪

あおもり素材  
まるごとエコごはん

料理研究家  
きじまりゅうたさん



エコごはん  
レシピ紹介

令和3年12月4日にサンロード青森で開催した「あおもり素材まるごとエコごはん」。ゲストの料理研究家きじまりゅうたさんが考案したエコごはんレシピを紹介。ぜひご家庭で実践し、食品ロスを削減しましょう！

園清掃管理課 (☎017-718-1179)

皮ごと大根と豚肉のんにく塩炒め

- ★大根200g ★豚バラ薄切り100g ★んにく1片
- ★ニラ50g ★塩少々 ★サラダ油大さじ1
- ★A…みりん大さじ1、水大さじ1、塩小さじ1/4

- ①大根は皮ごと5mm幅の半月切りかいちょう切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を入れ、大根を加えて塩を振ってさっと混ぜ、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③ニラは長さ4cmに、んにくはあらみじん切りに、豚バラは長さ4cmに切る。
- ④大根を盛り皿に取り出し、空いたフライパンに油大さじ1/2を足して、んにくと豚バラを加えて炒める。
- ⑤火が通ったらAで味付けし、大根とニラを加えて炒め合わせて器に盛る。



果物の皮と白菜のコールスロー

- ★白菜200g ★りんごの皮1/4個分 ★みかんの皮1/4個分
- ★塩小さじ1/2 ★A…マヨネーズ大さじ2、白すりごま小さじ1、砂糖小さじ1/2

- ①白菜は繊維と垂直に5mm幅の細切りにして袋に入れ、塩を加えて揉んで2~3分ほど置く。
- ②りんごの皮は3mm幅の細切りにする。
- ③みかんの皮は裏側の白い部分をそぎ取って3mm幅の細切りにする。
- ④白菜の袋の水気を絞って捨て、袋に②と③とAを加えて混ぜて器に盛る。



皮ごとごぼうと牛肉の甘辛煮

- ★ごぼう(洗い)100g ★玉ねぎ1/2個 ★牛こま切れ100g
- ★細ねぎ2本 ★玉ねぎの皮1/4個分 ★卵黄1個
- ★煮干し粉小さじ1 ★サラダ油大さじ1/2 ★水100ml
- ★A…醤油大さじ2、砂糖大さじ1

- ①ごぼうは皮ごとよく洗い、縦半分にして厚さ3mm、長さ5cmに切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を入れ、ごぼうを入れて炒める。
- ③細ねぎは小口切りに、玉ねぎは繊維と平行に5mm幅の薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ごぼうを奥に寄せ、牛肉をさっと炒め、玉ねぎを混ぜる。
- ⑤Aを加えてざっと炒める。
- ⑥玉ねぎの皮と水と煮干し粉を入れて2~3分ほど煮る。
- ⑦玉ねぎの皮を取り出して器に盛り、細ねぎと卵黄を乗せる。



青森市の公式 YouTube こんなのやってます♪

園広報広聴課 (☎017-734-5106)



「ふるさと自慢 わがまちCM」のメイキングを紹介!



青森市中央卸売市場初せり式をレポート! まぐろ解体の様子も!



「第100回全国高等学校サッカー選手権大会」で優勝を果たした青森山田高等学校サッカー部のパレードとセレモニーのダイジェスト版を配信!



《広告》

雪かき・除雪のお願いならシェアジョブ!!

玄関先や駐車場に積もった雪に、お困りではありませんか? シェアジョブならネットから、簡単に雪かき・除雪依頼が可能!

お電話でも受け付け中!!

0120-831-262

〒030-0861 青森県青森市長島 2-25-1 太陽生命 青森ビル 8階 株式会社エントリーシェアジョブ運営事務局

ご依頼・ご登録はこちらから



シェアジョブ



シェアジョブ × 活彩あおもり  
この事業は青森県から委託を受けて実施しています

